

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Penyakit *novel coronavirus disease 2019* atau lebih dikenal masyarakat dengan COVID – 19 pertama kali muncul di kota Wuhan (China) pada bulan Desember 2019. Sedangkan, kasus COVID – 19 pertama di Indonesia berdasarkan Portal Informasi Indonesia secara resmi ditemukan pada tanggal 2 Maret 2020 (Nuraini, 2020). Penyebaran COVID – 19 yang semakin cepat menyebabkan *World Health Organization* (WHO) menetapkan pandemi global pada 11 Maret 2020 (World Health Organization, 2020). Hal tersebut dilakukan untuk mengurangi dan menekan bertambahnya angka infeksi COVID – 19 pada lingkungan masyarakat dunia.

Dilansir dari *covid19.go.id*, website resmi pemerintahan Indonesia untuk informasi COVID – 19, pertanggal 03 September 2021 diinformasikan bahwa 218.946.836 orang telah terinfeksi COVID – 19 dan 4.539.723 meninggal dunia dari 224 negara di dunia. Sedangkan di Indonesia, pertanggal 03 September 2021 diinformasikan bahwa 4.116.890 orang telah terinfeksi COVID – 19, 3.813.643 orang dinyatakan telah sembuh dan 134.930 orang meninggal dunia. Angka-angka tersebut setiap harinya masih mengalami peningkatan terus-menerus karena masih terjadinya penyebaran COVID – 19 diberbagai belahan dunia.

Masa pandemi COVID – 19 yang sudah terjadi sejak 2019 akhir ini telah memberikan perubahan besar pada cara hidup manusia. Perubahan yang terjadi tidak hanya memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, namun juga memberikan dampak negatif terhadap psikologis seseorang. Dampak negatif pada kesehatan fisik akibat COVID – 19 diantaranya adalah gangguan pernapasan, demam, nyeri sendi hingga dapat menyebabkan risiko kematian yang tinggi (Dilbaz, Noyan, Alpar, and Kazan, 2020). Sedangkan dampak-dampak negatif

pada psikologis seseorang yang disebabkan pandemi COVID – 19 diantaranya adalah gangguan panik, kecemasan, depresi (Qiu et al., 2020), munculnya perasaan terancam dan stress (Nikčević and Spada, 2020). Pandemi COVID – 19 juga memberikan dampak pada munculnya gejala stress pasca-trauma (*post-traumatic stress symptoms*), kemarahan, kebingungan, kesedihan dan insomnia yang disebabkan kecemasan (Brooks et al., 2020). Individu yang mengalami tingkat kecemasan tinggi selama masa pandemi menunjukkan beberapa perilaku tidak sehat seperti merasa cemas jika terinfeksi virus, menghindari pergi ke lembaga kesehatan meskipun mereka membutuhkan, mencuci tangan secara berlebihan dan menghindari segala jenis kontak fisik (Dilbaz et al., 2020). Melakukan protokol kesehatan, seperti melakukan *social distancing* memang diperlukan untuk mengurangi penyebaran COVID – 19, namun hal tersebut dapat membuat seseorang merasa terisolasi dan kesepian sehingga dapat meningkatkan stress dan kecemasan pada diri mereka (Centers for Disease Control and Prevention, 2021).

Kecemasan merupakan kekhawatiran individu terhadap suatu masalah yang cenderung berkaitan dengan ancaman yang ada di masa depan (Kring, Johnson, Davison, and Neale, 2012). Perasaan cemas, khawatir dan gelisah pada setiap orang merupakan perasaan yang normal untuk dialami siapapun. Hal tersebut karena kecemasan memiliki fungsi untuk memberi peringatan pada diri individu tentang adanya bahaya (Hall and Lindzey, 2009). Kecemasan dapat digunakan untuk meningkatkan kesiapan kita dan membantu dalam menghindari situasi yang memiliki potensi bahaya. Kecemasan dapat diibaratkan seperti bentuk kurva U, dimana seseorang yang tidak memiliki kecemasan dapat dikatakan bermasalah, sedikit kecemasan diartikan adaptif dan memiliki kecemasan yang berlebih dapat berpengaruh buruk pada diri individu (Kring et al., 2012).

Menurut Spielberger (2007), kecemasan adalah suatu emosi berupa pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan, sensasi yang tidak menyenangkan dan adanya perubahan fisik

yang dialami individu saat menghadapi stimulus yang dianggap berbahaya. Janzt & McMurray berpendapat bahwa kecemasan merupakan adanya rasa sakit, rasa gelisah dalam pikiran seseorang secara terus menerus, adanya perasaan takut yang bersifat abnormal dengan disertai tanda – tanda fisiologis, memiliki sifat yang mengancam dan memunculkan keraguan terhadap diri sendiri (dalam Pratiwi et al., 2019). Perasaan cemas, takut dan perasaan terancam yang muncul dalam diri individu sehingga melakukan penghindaran terhadap hal – hal yang berkaitan dengan COVID – 19 dapat disebut dengan kecemasan terkait COVID -19 (Nikčević and Spada, 2020). Kecemasan yang tinggi pada individu selama masa pandemi COVID – 19 disertai dengan beberapa gejala seperti *distress*, penghindaran dan juga penurunan fungsional (Dilbaz et al., 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Wang et al., (2020), dari 1210 responden diketahui bahwa lebih dari setengah responden menilai dampak psikologis mereka dari sedang hingga berat dan sepertiga responden melaporkan kecemasan sedang hingga berat sebagai respon terhadap COVID – 19. Hal tersebut menunjukkan bahwa keadaan pandemi COVID – 19 dapat memberikan dampak psikologis dan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh seseorang.

Berdasarkan hasil studi awal kepada 61 mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, diketahui bahwa terdapat 43 atau 70,49 % mahasiswa merasa cemas karena pandemi COVID –19 dan 6 atau 9,84 % mahasiswa merasa sangat cemas karena pandemi COVID – 19. Kemudian, diketahui bahwa 45 atau 73,77 % mahasiswa merasa takut terinfeksi COVID – 19 dan 8 atau 13,11 % mahasiswa merasa sangat takut terinfeksi COVID – 19. Hasil studi awal juga menunjukkan bahwa 35 atau 57,38 % mahasiswa merasa takut untuk beraktifitas sehari-hari di luar rumah saat pandemi COVID – 19 dan 3 atau 4,92 % mahasiswa merasa sangat takut untuk beraktifitas sehari-hari di luar rumah selama pandemi COVID – 19. Berdasarkan hasil studi awal tersebut, peneliti menduga adanya indikasi mahasiswa mengalami kecemasan terkait COVID – 19.

Dalam menghindari masalah kesehatan mental seperti kecemasan, diperlukan faktor – faktor yang terkait dengan respon psikologis selama pandemi COVID – 19 terjadi (Oducado, Parreño-Lachica, and Rabacal, 2021). Hal tersebut perlu dilakukan karena selama masa pandemi COVID – 19 berlangsung, banyak perubahan yang dialami oleh masyarakat dunia termasuk individu yang belajar diperguruan tinggi. Berdasarkan hasil studi awal yang telah dilakukan, diketahui bahwa beberapa penyebab mahasiswa merasa cemas, takut terinfeksi dan merasa takut beraktifitas sehari-hari di luar rumah karena pandemi COVID – 19 adalah mereka takut tertular dan menularkan ke orang terdekat, merasa lebih takut untuk beinteraksi dengan banyak orang, takut mengalami kematian karena COVID – 19, harus beradaptasi dengan kebiasaan baru, ketakutan mengenai kekurangan finansial, adanya perasaan takut terhadap pemberitaan media secara terus menerus mengenai COVID – 19 yang menyeramkan, efek pasca mengalami COVID – 19, dan masalah dalam perkuliahannya seperti adanya hambatan perkuliahan online hingga hambatan dalam penyelesaian tugas akhir. Hasil studi awal tersebut menunjukkan adanya indikasi kecemasan mahasiswa terkait COVID – 19 yang ditandai dengan adanya perasaan cemas, takut, perasaan terancam yang muncul dalam diri individu terkait COVID – 19.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang adalah resiliensi. Berdasarkan tinjauan meta-analisis, diketahui bahwa resiliensi dapat memberi dampak pada depresi dan kecemasan (J. H. Lee et al., 2013). Individu dengan skor resiliensi yang lebih tinggi diketahui dapat memprediksi skor yang lebih rendah pada depresi, kecemasan, stress dan gejala *obsessive-compulsive* (Hjemdal, Vogel, Solem, Hagen, and Stiles, 2011). Pada penelitian yang dilakukan oleh Paredes, Apaolaza, Fernandez-Robin, Hartmann, and Yañez-Martinez (2021) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi memberikan dampak yang lebih rendah dalam peningkatan *future anxiety* karena ancaman COVID – 19 bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Hal

tersebut menunjukkan bahwa resiliensi dapat dianggap sebagai faktor yang dapat melindungi diri seseorang, seperti untuk mengurangi tekanan dan juga meningkatkan kesehatan mental (Morote, Hjemdal, Krysinska, Uribe, and Corveleyn, 2017).

Dalam buku *the road to resilience* dijelaskan bahwa resiliensi merupakan proses adaptasi individu dalam menghadapi suatu kesulitan, tragedi, ancaman atau bahkan sumber stress yang signifikan, seperti masalah dengan keluarga, hubungan dan masalah kesehatan yang serius (American Psychological Association, 2013). Menurut Connor dan Davidson (dalam Octaryani and Baidun, 2017), resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi stres, serta dapat membantu dalam mengatasi kecemasan dan depresi pada diri individu. Campbell-Sills dan Stein (2007) juga berpendapat bahwa resiliensi adalah upaya pencegahan dan intervensi untuk membantu pemulihan diri dari peristiwa yang menimbulkan stress dan gangguan yang berkaitan dengan stress. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang individu miliki untuk membantu diri mereka dalam adaptasi dan proses pemulihan diri dalam menghadapi kesulitan, peristiwa yang menimbulkan stress, kecemasan dan depresi yang individu alami.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ran et al., (2020) pada saat puncak epidemi COVID – 19 di China menunjukkan bahwa resiliensi secara signifikan dan negatif mempengaruhi depresi, kecemasan dan gejala somatis. Pada individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung tidak menunjukkan gejala emosional yang negatif saat menghadapi keadaan darurat, sedangkan individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung menunjukkan gejala emosional yang negatif. Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mosheva et al. (2020) kepada dokter selama pandemi COVID – 19 menunjukkan bahwa resiliensi memiliki korelasi negatif dengan kecemasan dokter selama pandemi COVID – 19.

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan adanya dampak yang diberikan resiliensi pada kesehatan mental, khususnya dampak negatif dari resiliensi rendah yang dapat mempengaruhi kecemasan terkait COVID – 19 pada diri individu. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu faktor yang dapat membantu untuk meningkatkan resiliensi seseorang, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan yang dialami. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi pada diri seseorang adalah kelekatan orangtua (*parent attachment*). Orangtua yang responsif secara signifikan dapat memprediksi ketahanan emosional (*emotional resilience*) pada anak mereka dan diketahui bahwa pengasuhan yang dilakukan oleh orangtua, yaitu ayah dan ibu dipandang dapat memberikan kontribusi unik terhadap fungsi emosional anak mereka (Boughton and Lumley, 2011). Kelekatan yang aman (*secure attachment*) diketahui dapat meningkatkan resiliensi yang lebih tinggi (Maximo and Carranza, 2016). Saat individu merasa *secure*, mereka telah mengembangkan *internal working models* bahwa mereka layak untuk dicintai dan juga didukung oleh orang lain, sehingga mereka cenderung tidak merasa terancam oleh stresor dan cenderung lebih memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dan mampu beradaptasi dengan baik (Guo, 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aini (2020) menunjukkan bahwa *positive attachment* atau kelekatan positif dari orang tua dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada remaja di era tatanan baru (pandemi COVID – 19). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Maximo dan Carranza (2016) kepada mahasiswa yang sudah lulus juga menunjukkan bahwa kelekatan yang aman (*secure attachment*) dan menerima cinta dari orangtua dapat meningkatkan resiliensi terhadap anak mereka. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Muarifah, Fauziah, dan Saputra (2020) juga menunjukkan bahwa secara signifikan *parent-child attachment* memiliki kontribusi dalam meningkatkan resiliensi pada anak. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa

kelekatan orangtua (*parent attachment*) dapat memberikan dampak yang positif terutama dalam membantu meningkatkan tingkat resiliensi pada anak mereka.

Hubungan yang terjalin antara orangtua dan anak telah dipelajari menjadi penting dalam meningkatkan resiliensi pada anak mereka (Maximo and Carranza, 2016). Adanya peningkatan resiliensi pada diri individu karena kelekatan orangtua yang *secure* diharapkan dapat membantu dalam mengurangi kecemasan terkait COVID – 19 yang dialami. Sehingga, individu mampu untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik dimasa depan dan mampu menjalani kehidupan sehari-hari tanpa merasakan kecemasan terkait COVID – 19 secara berlebihan.

Tingkat kecemasan terkait COVID – 19 yang tinggi tidak hanya dirasakan oleh dokter atau petugas kesehatan yang memiliki kontak secara langsung dengan pasien COVID – 19 (Mosheva et al., 2020), masyarakat umum pun dapat mengalami kecemasan terkait COVID – 19, salah satunya adalah mahasiswa. Hasil survei yang dilakukan oleh Kaiser Family Foundation menunjukkan bahwa selama masa pandemi, sebagian besar individu yang berada pada usia *young adults* (18-24 tahun) memiliki persentase lebih besar mengalami gejala kecemasan dan gangguan depresi (Panchal, Kamal, Cox, and Garfield, 2021). Usia tersebut berada pada rentang usia mahasiswa. Hasil survei tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Son, Hegde, Smith, Wang, dan Sasangohar (2020) yang menunjukkan hasil bahwa mahasiswa mengalami peningkatan stres dan kecemasan akibat pandemi COVID – 19. Hal tersebut melandasi penelitian ini untuk memilih responden mahasiswa. Penelitian yang akan dilakukan juga bukan hanya berfokus untuk melihat pengaruh tingkat resiliensi terhadap kecemasan terkait COVID – 19 saja, namun juga bertujuan untuk melihat apakah kelekatan orangtua (Ibu – Ayah) dapat mempengaruhi kecemasan terkait COVID – 19 dan apakah kelekatan orangtua (Ibu - Ayah) sebagai variabel moderator dapat memoderasi hubungan antara resiliensi terhadap kecemasan terkait COVID – 19.

Selain itu, khususnya apabila dilihat berdasarkan penelitian terkait, masih kurangnya penelitian yang menggabungkan variabel resiliensi dan variabel kecemasan terkait COVID – 19 dengan variabel moderator kelekatan orangtua. Kemudian, perlu diketahui juga bahwa kelekatan antara ayah – anak dan kelekatan antara ibu – anak memiliki perbedaan kualitas (Guarnieri, Ponti, and Tani, 2010). Sehingga, peneliti juga tertarik untuk melihat perbedaan pengaruh kelekatan ayah – anak dan kelekatan ibu – anak terhadap kecemasan terkait COVID – 19. Berdasarkan penjabaran yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh resiliensi terhadap kecemasan terkait COVID – 19 dengan kelekatan orang tua sebagai variabel moderator pada Mahasiswa/i UIN Sunan Gunung Djati Bandung.”**

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah resiliensi berpengaruh terhadap kecemasan terkait COVID – 19 pada mahasiswa/i UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah kelekatan orangtua (Ibu – Ayah) berpengaruh terhadap kecemasan terkait COVID – 19 pada mahasiswa/i UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah kelekatan orangtua (Ibu – Ayah) dapat menjadi variabel moderator dalam pengaruh resiliensi terhadap kecemasan terkait COVID – 19 pada mahasiswa/i UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh resiliensi terhadap kecemasan terkait COVID – 19 pada mahasiswa/i UIN Sunan Gunung Djati Bandung
2. Pengaruh kelekatan orangtua (Ibu – Ayah) terhadap kecemasan terkait COVID – 19 pada mahasiswa/i UIN Sunan Gunung Djati Bandung
3. Apakah kelekatan orangtua (Ibu – Ayah) dapat menjadi variabel moderator dalam pengaruh resiliensi terhadap kecemasan pada mahasiswa/i UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian yang akan diperoleh berdasarkan uraian tujuan penelitian yang telah dijelaskan adalah sebagai berikut:

Kegunaan teoritis. Dalam kegunaan teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat terutama dalam hal pengetahuan mengenai pengaruh antara resiliensi dengan kecemasan terkait COVID – 19 dan pengaruh kelekatan orang tua (Ibu-Ayah) terhadap kecemasan terkait COVID – 19 pada mahasiswa/i. Penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan wawasan kepada pembaca mengenai ilmu khususnya dalam bidang Psikologi Klinis.

Kegunaan praktis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pada setiap individu yang merasa sulit untuk memulihkan diri mereka pasca mengalami hal yang menimbulkan stress dan merasakan kecemasan terkait COVID – 19 untuk lebih memahami diri, terus berusaha untuk dapat memulihkan diri dari perasaan cemas yang dialami. Diharapkan juga dapat membantu individu untuk berusaha membangun kelekatan antara dirinya dengan orang tua mereka.